

Guisado de Enchiladas de Espinaca y Champiñones

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 2 clavos ajo finamente picado
- 3 chiles passilla sin semillas o venas y picados finamente
- 3 libras champiñones rebanados
- 1 lata salsa para enchilada (verde de preferencia) (14 onzas)
- 8 tortillas de maíz de 6 pulgadas de diámetro cortadas por mitad
- 1/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita hojas de orégano deshidratado
- 2 paquetes espinaca picada congelada, descongelada (10 onzas, ongelada, descongela)
- 6 1/2 queso Monterrey Jack rallado, bajo en grasa

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén muy grande. Añada la cebolla, ajo y chiles. Mezcle. Añada los champiñones y cocine de 15 a 20 minutos hasta que se evapore el líquido

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total	9 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	15 mg
Sodio	630 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

(si la sartén no es lo suficientemente grande, cocine los champiñones en tandas.)

2. Vierta la mitad de la salsa para enchilada en un molde de 13x9 pulgadas.

3. Coloque 8 mitades de tortilla sobre la salsa en el molde. Pre-caliente el horno a 350°F. Cuando los champiñones se hayan cocido, integre la sal y trozos de las hojas de orégano. Drene la espinaca, exprímala hasta secar bien e integre muy bien con la mezcla de champiñones. Con una cuchara coloque la mitad de la mezcla de champiñones en el molde, cuidadosamente cubriendo las tortillas.

4. Deje a un lado 1/4 taza (1 onza) de queso rallado. Espolvoree el resto del queso encima de la mezcla de champiñones. Encima, coloque otra capa de 8 mitades de tortilla, luego el resto de la mezcla de champiñones y salsa para enchilada. Espolvoree el 1/4 de taza de queso restante sobre el guiso.

5. Cubra el molde con papel aluminio y cocine durante 30 minutos o hasta que el guiso esté muy caliente en el centro.

Nota: Deje reposar durante 5 minutos a temperatura ambiente antes de servir. Sirva con frijoles negros o pintos y con ensalada.

Notas